



ФЛОРБОЛ

ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ





СОДЕРЖАНИЕ

Происхождение флорбола.....	5
МЕЖДУНАРОДНОЕ РАЗВИТИЕ	5
Кратко о флорболе.....	5
Оборудование и экипировка.....	6
РУКОЯТКА.....	6
КРЮК.....	6
ЭКИПИРОВКА ВРАТАРЯ	6
ПОКРЫТИЕ ПЛОЩАДКИ	6
ВОРОТА И ПЛОЩАДКА	6
Игра для тренированных игроков	7
ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ	7
Правила игры во флорбол	8
Обучение флорболу	8
ПОНИМАНИЕ ИГРЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	8
КАК ТРЕНЕР МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ?	9
Это просто как АВС.....	10
На чем основано обучение начинающих.....	10
ЦЕННОСТИ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА	10
МОЛОДЕЖНЫЙ СПОРТ – ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ	11
ОТПРАВНАЯ ТОЧКА В ОБУЧЕНИИ МОЛОДЕЖИ СПОРТУ - НАРАБОТКА ОПЫТА С УЧЕТОМ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	11
СПОРТИВНЫЙ ОПЫТ НАРАБАТЫВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО.....	11
ДЕТЯМ НЕОБХОДИМ ВЫХОД ОДИН НА ОДИН	11
О ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛИ	11
АТМОСФЕРА В КОМАНДЕ.....	11
ЧТО ОЗНАЧАЕТ РАВЕНСТВО.....	11
УПРАЖНЕНИЯ	12
ТЕРМИНОЛОГИЯ	12
ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА	13
ОСНОВНЫЕ ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ	27







ПРОИСХОЖДЕНИЕ ФЛОРБОЛА

Впервые флорбол появился в Швеции, где в него начали играть в середине 70-х годов. Эта новая игра прижилась по всему миру, так как подобные игры были популярны в течение всего 19-го века. Например, в Северной Америке и Англии хоккей с шайбой был преобразован во флорхоккей, а популярный в Австралии хоккей на траве – в хоккей в закрытых помещениях. Корни флорбола можно найти и во многих других играх, но официальное начало игре положила только Швеция, когда 7-го ноября 1981 года в г. Сала была основана Первая официальная национальная Федерация флорбола. А когда в сентябре 1983 года вышла в свет первая официальная книга правил, в которой было определено обязательное наличие специальной площадки для игры, современный флорбол сделал свои первые шаги в сторону преобразования в организованный вид спорта. И несмотря на то, что флорбол того времени сильно отличался от современного, он положил начало межконтинентальному росту этой новой захватывающей спортивной командной игры, приводящей в восторг народы различных культур.

МЕЖДУНАРОДНОЕ РАЗВИТИЕ

12-го апреля 1986 года Швеция, Финляндия и Швейцария учредили международную федерацию флорбола (МФФ). В следующие несколько месяцев некоторые страны всего мира проявили массовый интерес к игре. А когда в Швеции проходил Первый чемпионат мира по мужскому флорболу, уже восемнадцать стран были членами Федерации. Турнир имел огромный успех, а его кульминацией стала финальная игра между Швецией и Финляндией, на которую было продано огромное количество билетов. 15.106 зрителей стали свидетелями захватывающего представления, в котором Шведы разгромили команду Финляндии со счетом 5 - 0 в Глоуб-Арене в Стокгольме.

Следующим этапом стало предварительное вступление федерации МФФ в члены GAISF (Генеральной Ассоциации международных спортивных федераций) в 2000 году. Сегодня МФФ состоит из 39 членов ассоциаций с более чем 3.500 клубов и 200.000 зарегистрированных членов. Каждый четный год проводится чемпионат мира среди мужских команд и среди команд девушек до 19 лет, а

каждый нечетный год – среди женских команд и юношеских команд до 19 лет. Кроме того, каждый год проводится кубок Европы по флорболу. Следующим шагом развития МФФ должно стать ее признание Олимпийским комитетом с целью получения статуса олимпийской игры.

КРАТКО О ФЛОРБОЛЕ

Официальной версией игры считается спортивная командная игра в закрытом помещении. Напольным покрытием могут служить разнообразные матовые материалы на основе древесины или пластика. Размер площадки должен быть немного более баскетбольной, почти такой же как при игре в командный гандбол или мини-футбол (футзал). Рекомендуемое поле - 20 x 40 метров с ограждением. Ограждение может быть выполнено из дерева или пластмассы высотой строго 50 см и должно иметь закругленные углы. Во флорбол можно играть с незначительными отступлениями от вышеприведенных правил. Самое главное – помнить о безопасности всех игроков.

Считается, что флорбол во многом похож на хоккей на льду и хоккей с мячом, а страны, имеющие давнюю историю по развитию этих видов спорта, показывают стабильно растущий потенциал в области флорбола. Как правило, от каждой команды на поле находятся пять игроков и вратарь. Однако количество игроков может меняться в зависимости назначенных удалений. Обычно команда состоит примерно из 20 полевых игроков и двух вратарей.

Начинать играть во флорбол легко, так как для этого не требуется какого-либо сложного или дорогостоящего снаряжения, даже на самом высоком уровне. Ключка и мяч очень легкие, и с ними очень просто обращаться, что значительно облегчает процесс обучения. Передвижения в игре осуществляются бегом, что может сравниться с баскетболом. По своей сути игра очень безопасна, так как игрокам запрещены силовые приемы, что делает флорбол прекрасной игрой для смешанных команд и детей. Несмотря на это, на международном уровне игра становится физически высокоактивной и тактически более разнообразной.



ОБОРУДОВАНИЕ И ЭКИПИРОВКА

Начинать обучаться флорболу легко, так как эта игра не требует большого оснащения. Все, что вам нужно – это клюшка, мяч и, естественно, подходящая спортивная одежда и обувь. При выборе клюшки необходимо учитывать следующее: жесткость и длину рукоятки, а также материал и форму крюка.



РУКОЯТКА

Рукоятки клюшек обычно выполняются из стеклопластика, углеродного волокна или углеродного волокна. Изготовленные из таких материалов рукоятки делают клюшки очень легкими и долговечными. Как правило, вес составляет приблизительно 150-250 граммов. Начинающим рекомендуется использовать клюшки с более гибкими рукоятками (28-32 мм), так как это облегчает контроль движения мяча, в то время как более жесткая рукоятка дает возможность выполнения более мощных ударов. Рукоятка имеет также сменную обмотку, которая позволяет лучше контролировать работу клюшки.

Длина рукоятки является важной характеристикой при выборе клюшки, так как от нее напрямую зависит безопасность игры и приобретение профессиональных навыков. Выбор длины клюшки зависит от роста игрока, поэтому измерить ее можно, поставив клюшку вертикально перед собой. Детям клюшка должна доходить до грудины, взрослым – до уровня пупка. Далее приведена сравнительная таблица с указанием рекомендуемой длины клюшки в зависимости от роста игрока.

Рост игрока (см)	100	110	120	130	140	150	160
Клюшка (см)	75	80	85	90	100	105	110

Клюшку длиной от 80 до 100 см можно купить непосредственно в магазине. Однако если Вы хотите укоротить ее самостоятельно, обрезать необходимо с верхнего края. Для этого сначала необходимо снять обмотку на рукоятке клюшки и пробку, а затем отпилить лишнюю часть. Возможно, Вам понадобится фен для того, чтобы снять пробку, так как иногда она накрепко приклеивается к ручке.



Крюк

Обычно крюки изготавливают из различных композитных пластмасс (полиэтилена РЕ, полиэтилена высокой прочности HDPE) или композитного нейлона (РА). Некоторые производители включают в состав материала стеклопластик или углеродное волокно. Использование разнообразных материалов позволяет сделать крюк жестче или мягче. Мягкие крюки хороши для ведения мяча клюшкой, жесткие – для выполнения ударов. Цвет не оказывает влияния на характеристики крюка. У разных производителей форма и размер крюка могут иметь существенные различия.

Небольшое формование крюка помогает управлять мячом. Вы можете изменить форму крюка по своему желанию, соблюдая некоторые правила. Максимально допустимый загиб – 30 мм, не разрешается играть расплавленным или сломанным крюком. В магазине Вы обычно покупаете клюшку с прямым крюком. Для того, чтобы согнуть его, Вам понадобится фен, полотенце или перчатка и немного холодной воды в ведре. Сначала необходимо разогреть крюк с обеих сторон. Он очень быстро становится мягким. Будьте осторожны, не прожгите его насквозь. Когда крюк станет достаточно мягким, можете сгибать его по своему желанию (для этого используйте перчатку или полотенце, так как крюк сильно нагревается). Затем для закрепления формы сразу опустите его в холодную воду.



ЭКИПИРОВКА ВРАТАРЯ

Экипировка вратаря состоит из длинных штанов, рубашки с длинным рукавом, маски / шлема, перчаток и обуви. Кроме того, рекомендуется использовать специальные накладки на колени и область гениталий.

ПОКРЫТИЕ ПЛОЩАДКИ

Во флорбол можно играть практически в любом месте, но лучше всего для этой цели подходит матовое деревянное или пластиковое напольное покрытие.

ВОРОТА И ПЛОЩАДКА

Ворота должны быть размером 115 см x 160 см x 60 см. Они изготавливаются из трубчатого профиля нужной формы (15 мм) и окрашиваются в красный цвет. На воротах закрепляется сетка. Необходимая площадка: 40 м x 20 м с бортом высотой 50 см, имеющим закругленные углы.



ИГРА ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ ИГРОКОВ

Как и другие командные игры, флорбол требует разнообразных умений и навыков. Наиболее важными являются физические возможности, моторика, умственные способности, понимание сути игры и социальные навыки. Основными физическими способностями является скорость в комбинации с навыками обращения с клюшкой. С целью понимания сути командной игры игроку необходимо иметь хорошие знания о командной тактике и различиях ролевого участия.

Качества хорошего игрока:

- + хорошая моторика
- + хорошие скоростные качества
- + выносливость
- + сила
- + ловкость
- + умение контролировать мяч
- + навыки выполнения передач
- + хорошие умственные способности
- + умение выполнять разнообразные роли в процессе игры:

1. ведение мяча
2. поддержка другого члена команды, владеющего мячом
3. защита игрока, владеющего мячом
4. защита игрока без мяча

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ

Далее приводится основной накопленный материал о базовых навыках и технике игры во флорбол. Тренеру или преподавателю следует обратить внимание на данную информацию при обучении новичков флорболу и в процессе тренировок. При правильно организованном тренировочном процессе такие навыки постепенно становятся неотъемлемой частью базовых знаний.

Передача мяча:

- + Крюк следует держать как можно ближе к мячу.
- + После паса крюк должен смотреть в направлении передачи.
- + Необходимо удерживать сбалансированную стойку.
- + Голова должна быть постоянно поднятой, чтобы иметь хороший обзор поля.
- + Ровным крюком пас выполнять легче, при этом передачи более точны.



Прием мяча:

- + крюк на полу,
- + устойчивое равновесие,
- + голова постоянно поднята для хорошего обзора поля,
- + касаться мяча следует плавно, «мягкими руками»



Выполнение удара:

- + удар выполняется запястьем: мяч удерживается крюком,
- + сильный удар: крюк касается пола непосредственно перед выполнением удара,
- + голова поднята.

Контроль мяча:

- + игрок имеет устойчивое равновесие,
- + для контроля мяча используются корпус, стопы и руки,
- + крюком следует прикрывать мяч со стороны противника,
- + необходим хороший контроль движения мяча.

Ведение мяча:

- + мяч постоянно удерживается крюком,
- + следует выполнять легкое касание без ударов,
- + пасы следует выполнять как слева, так и справа,
- + выполняется контроль мяча.



Обвод:

- + необходимо максимально развивать навыки владения мячом,
- + необходимо уметь хорошо развить скорость и работать корпусом,
- + обвод следует выполнять вовремя,
- + следует пытаться вести защитника в ту сторону, которая необходима Вам.



ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ФЛОРБОЛ

1. В игре участвуют от 3 до 5 полевых игроков и вратарь, в зависимости от размера игровой площадки.
2. Команда состоит минимум из шести и максимум из двадцати игроков.
3. Игра проводится в 3 периода по 20 мин чистого времени.
4. Площадка должна иметь бортик высотой 50 см.
5. Размер ворот - 115 см x 160 см, перед воротами – площадь ворот (2,5 метра x 1 метр), где может находиться только вратарь. Отсюда можно играть в мяч, но только клюшкой.
6. Вратарская площадка – 4 м x 5 м, здесь обычно играет вратарь.
7. Вратарь не должен удерживать мяч дольше трех секунд, а при броске мяча должен удариться в пол перед средней линией поля.
8. Если мяч покидает площадку, команда соперника вводит мяч в игру с расстояния одного метра от той точки, откуда ушел мяч. Если мяч покидает поле в конце площадки, то команда соперника продолжает игру от угла.
9. При выполнении свободного удара соперник должен находиться не ближе трех метров от мяча, включая клюшку.
10. Разрешается только один раз подыграть себе ногой, не передавая мяч партнеру по команде.
11. Нельзя отбивать мяч руками или головой.
12. Разрешается отбивать мяч в воздухе, если он находится ниже уровня Вашего колена.
13. Толкание и подножки запрещены.
14. Нельзя играть без клюшки.
15. Не разрешается играть мяч в прыжке.
16. Нельзя играть мяч при касании пола рукой, или если игрок стоит на полу обоими коленями (одним коленом допускается).
17. Свободный удар или 2-минутное удаление назначается в следующих случаях:
 - игра высоко поднятой клюшкой, удар противника клюшкой,
 - игра руками или головой, подножка, толчок, блокировка,
 - бросание клюшкой, несоблюдение игрового расстояния при выполнении свободного удара,
 - штрафной удар назначается в случае нарушения, совершенного в непосредственной близости от ворот или во время голевой ситуации.

ОБУЧЕНИЕ ФЛОРБОЛУ

ПОНИМАНИЕ ИГРЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Цель каждого тренера – развить навыки игроков и понимание игры с целью их комбинирования и превращения в захватывающее зрелище. Однако, как некоторые могут подумать, обучение не может быть само собой разумеющимся, оно требует опыта, мастерства и применения тренером разнообразных тренировочных стилей. Игра состоит из многочисленных ситуаций, отличающихся одна от другой. Эти ситуации требуют умения быстро разрешать возникающие проблемы в комбинации с мастерством игры. Чтобы отработать у игроков такие навыки, необходимо их обучить осмыслению навыков решения возникающих во время игры проблем.

В 1982 г. Банкер и Торп разработали подход, позволяющий наиболее глубоко сочетать понимание игры и отработку практических навыков ведения игры. В обучающих играх, нацеленных на понимание игры (TGFU), используется подход, сконцентрированный на игре, при этом основной упор делается на сочетании отработки движений и тактических знаний (Таблица 1).

Таблица 1. Обучающие игры, основанные на понимании (Банкер и Торп, 1982)



1. ИГРА

Изменение размеров поля/площадки и количества игроков на поле, может позволить разнообразить количество тактических вариаций.

2. ПОНИМАНИЕ ИГРЫ

Правила определяют навыки, которыми можно пользоваться во время игры, и посредством изменения которых можно акцентировать внимание на отработке тех или иных движений.

3. ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Тренеру следует создавать для игроков ситуации, необходимые для обдумывания различных тактических проблем, которые могут возникнуть во время игры с индивидуальной точки зрения. Заранее обучившись способам разрешения таких ситуаций, игрок наиболее эффективно переходит на следующий уровень дальнейшего совершенствования подобной ситуации в реальной игре.



4. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Игроков следует настраивать на обдумывание следующих вопросов «Что делать?» и «Как делать?», что способствует более глубокому пониманию игры.

- а) «*Что делать?*» Этот вопрос должен возникать в процессе развития игры в ее динамичном окружении, где любая возникающая ситуация требует собственного принятия решения. На этот процесс оказывает влияние индивидуальное восприятие и способность вести наблюдение, что абсолютно необходимо для принятия каждого конкретного решения.
- б) «*Как делать?*» Ответ на этот вопрос является решающим при выборе одного или нескольких игровых ходов, так как требуется правильно определить наилучший способ разрешения ситуации. На этот выбор оказывает влияние пространство, время, тактика команды, а также уровень подготовленности игрока.

5. ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ

Только в реальном исполнении тренер может увидеть результат применения полученных игроками навыков и умений в игре. Применение отработанных навыков – это процесс, состоящий из нескольких этапов: анализ ситуации, принятие решения, и только затем фактическое исполнение действия. Основой их успешного применения является познавательный фактор, несмотря на его визуальное отсутствие. Роль тренера является главенствующей в развитии у игроков стремления к познанию и пониманию.

6. ИСПОЛНЕНИЕ ИГРЫ.

Игра - это интеграция сложных функций, основывающихся на прошлом опыте. У каждого игрока исполнение игры индивидуально.



В игре, сконцентрированной на обучении, тактика становится неотъемлемой частью. Такой подход позволяет глубже понимать игру, нацелен на развитие навыков принятия решения и тактического понимания с целью осуществления эффективного применения полученных умений и навыков. Вместо тренировки по методу "от частного – к целому" метод обучения TGFU использует подход "от целого к частному – от частного к целому", при этом тактические приемы включаются в процесс обучения на самом начальном этапе.

Начиная с самых легких тактических элементов, например, «как во время атаки создать пространство для своей команды, занимая разные позиции на поле», далее можно переходить к более сложным ситуациям, таким как расчет времени. При этом необходимо попытаться определить в группе, какое воздействие оказывает расчет времени на выполнение передач или бросков. С целью выполнения более сложных индивидуальных тактических решений игроку необходимо овладеть разнообразными физическими навыками. Это может означать, что чем лучше Вы владеете клюшкой, тем больше возможностей у Вас будет для реализации своих способностей на поле. Несмотря на то, что стиль обучения TGFU имеет в своей основе метод, сконцентрированный на игре, он не исключает отработку упражнений. Упражнения используются для тренировки определенных игровых действий, их можно выполнять по необходимости в промежутках между игровыми сессиями, а затем возвращаться к модифицированной игре. Такие правила как количество игроков на поле, размер игровой площадки и правила забивания мяча (например, удар в одно касание) следует модифицировать таким образом, чтобы они ярче отражали отработываемый тактический элемент. Используя пространство и лимиты времени в сочетании со стилем обучения TGFU, Вы побуждаете игроков к самостоятельному мышлению и осознанию новых тактических элементов игры. Роль тренера – определить потребности игроков и побудить их к умственному осмыслению нового представления об игре.



КАК ТРЕНЕР МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ

Обучающие игры для тренировки понимания базируются на теории познавательного обучения, включающей все обучающие стратегии, нацеленные на активизацию игрока и его побуждение решать проблемы и производить синтез. Обучение базируется на управляемом открытии, когда тренер направляет игрока на поиск и открытие новых идей, побуждая его задавать вопросы. Такой стиль обучения известен как *Метод Сократа*, при котором тренер должен быть способен задавать наводящие вопросы, направляющие разговор в правильное русло и развивающие логическое мышление и выдержку.

Работу можно начинать с модифицированной игры с 3-мя игроками в каждой команде на маленькой площадке. Задача – удержать мяч в команде и провести десять передач внутри своей команды. Таким образом, тренер может поставить перед игроками задачу «Что я должен сделать, чтобы сохранить мяч в команде?» Для этого он задает наводящие вопросы, и игроки осознают, что ответом является быстрое передвижение



и точная передача. Затем следует вопрос «Как мне это сделать?». Для ответа на этот вопрос сначала необходимо использовать тренировочное упражнение для отработки навыков осуществления передачи, а затем перейти к игре. Вот каким образом можно привязать полученные навыки к требуемой реальной ситуации на самом начальном этапе обучения, при этом игрок практикует исполнение отработанного действия, осознавая, где и как его можно применить в реальной игре наиболее эффективно.

ЭТО ПРОСТО КАК АВС

Перед началом тренировки

- + Запланируйте тренировку заранее (занесите ее в ежедневник).
- + Не опаздывайте, проверьте оборудование и экипировку. Будьте дружелюбны, приветствуйте всех доброжелательной улыбкой.
- + Примите на себя руководство и проведите вводный инструктаж по вопросу обучения.
- + Постарайтесь сразу перейти к делу.

Во время тренировки

- + Используйте только положительные эмоции.
- + Будьте доброжелательны и отзывчивы, при этом держите все под контролем.
- + Уверенно пользуйтесь свистком, всегда собирайте группу перед сменой режима тренировки.
- + Если процесс обучения протекает не совсем так, как Вы запланировали, используйте дополнительные материалы.
- + Убедитесь в том, что для игры подобраны примерно одинаковые команды.
- + Уважайте правила игры.
- + Давайте игрокам достаточно времени для отдыха.

После тренировки

- + После тренировки соберите группу, чтобы кратко обсудить проведенный процесс обучения.
- + Вспомните, что получилось и чего не удалось добиться.

НА ЧЕМ ОСНОВАНО ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ

Этика – это общепринятые нормы, по которым следует жить и общаться с другими людьми. *Мораль* отражает то, как мы решаем жить в соответствии с нашими этическими представлениями. Физические упражнения и спорт не отделяются от нашей повседневной жизни. Действительно, спортивные группы оказывают очень сильное влияние на психологическое развитие ребенка. Поэтому Вам, как учителю или тренеру очень важно уметь разбираться в этом при работе с членами группы. Этика и мораль присутствуют в нашей жизни каждый день. Как вести себя во время тренировки или в процессе игры, какой подход найти к игроку, если он считает, что с ним обошлись несправедливо. Это те моменты, о которых мы, тренеры, зачастую забываем, но именно они делают процесс обучения наиболее приятным и приносящим удовлетворение.

В спорте этика обычно связана с такими словами как *жестокость*, *допинг* и *нечестная игра*, а ведь какими важными являются, например, права детей и молодежи в спорте. Вы, будучи учителем или тренером, держите в своих руках хорошие ценности, справедливое отношение и одобрение различных культур, и хотите Вы того или нет, Вы можете оказать огромное позитивное влияние на обучаемую молодежь.

ЦЕННОСТИ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА

Молодежная команда под руководством опытного тренера – отличная безопасная среда для обучения детей и подростков, способствующая поддержанию физического, психологического и социального развития детей. Молодежный спорт должен вносить свой положительный вклад в эмоциональное состояние спортсменов и приобретение нового позитивного опыта. Мир детей наполнен игрой, радостью, счастьем, забавами с друзьями. Это краеугольные камни в работе с детьми, и к ним надо относиться с уважением. Это не означает, что во время тренировок дети могут оставаться без контроля. Правила и нормы являются неотъемлемой частью контролируемого молодежного спорта, и они выполняют очень важные функции: воспитывают в детях умение применять общепринятые формы совместной работы, как в спорте, так и в жизни, что создает у них ощущение безопасности в реальном мире.





МОЛОДЕЖНЫЙ СПОРТ – ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ

- + Обучение упрощается в безопасной атмосфере.
- + Спорт всегда индивидуален.
- + Детям необходим выход на поединки.
- + Дети имеют желание играть и учиться.
- + Детский спорт – источник забав.
- + Через игру дети обучаются всему новому.
- + Главная цель в молодежном спорте – счастье.
- + Важно воодушевлять детей на создание собственных игр.
- + Лица детей озарятся счастьем после удачного разрешения сложной задачи.
- + Тренировка должна быть светлым моментом в череде дневных событий.

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА В ОБУЧЕНИИ МОЛОДЕЖИ СПОРТУ – НАРАБОТКА ОПЫТА С УЧЕТОМ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

СПОРТИВНЫЙ ОПЫТ НАРАБАТЫВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО

Чувство состязания – это естественное состояние для человека. Однако чрезмерно высокий соревновательный дух может привести и к отрицательному результату в образовательном процессе. Соревнование играет положительную роль, если оно организовано профессионально, но оно может выполнять и разрушающую функцию, если становится самоцелью. Подростковый возраст очень хрупкий, в это время молодые люди испытывают огромные изменения в развитии своего организма, что, естественно, сказывается на физических способностях. Кроме того, телесные ощущения мальчика или девочки могут стать причиной возникновения чувства незащищенности, что, в комбинации с чрезмерно напряженным соревновательным окружением может нанести вред психологическому развитию подростка.



ДЕТЯМ НЕОБХОДИМ ВЫХОД ОДИН НА ОДИН

Если Вы чувствуете уверенность в ситуации, когда выходите один на один с соперником, наступают такие удивительные ощущения, что Вы можете превзойти даже самого себя. Однако, если уровень поединка слишком высок, Вы можете испугаться возможного проигрыша, а если слишком низок – Ваша мотивация может очень быстро угаснуть. Процесс обучения – это балансирование между этими двумя уровнями, и наша задача – найти то, что подходит каждому индивидуально. Именно мы можем подставить плечо и сразу сориентировать игрока в сложной ситуации. Мы не судим, мы поддерживаем, потому что хотим протянуть руку и оказать помощь.

О ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛИ

- + Цели необходимо ставить одновременно.
- + Цели должны быть четко сформулированы и понятны всем.
- + Цели должны быть побуждающими к действию, и реальными в исполнении.
- + Цели необходимо устанавливать регулярно (например, ежемесячно)

АТМОСФЕРА В КОМАНДЕ

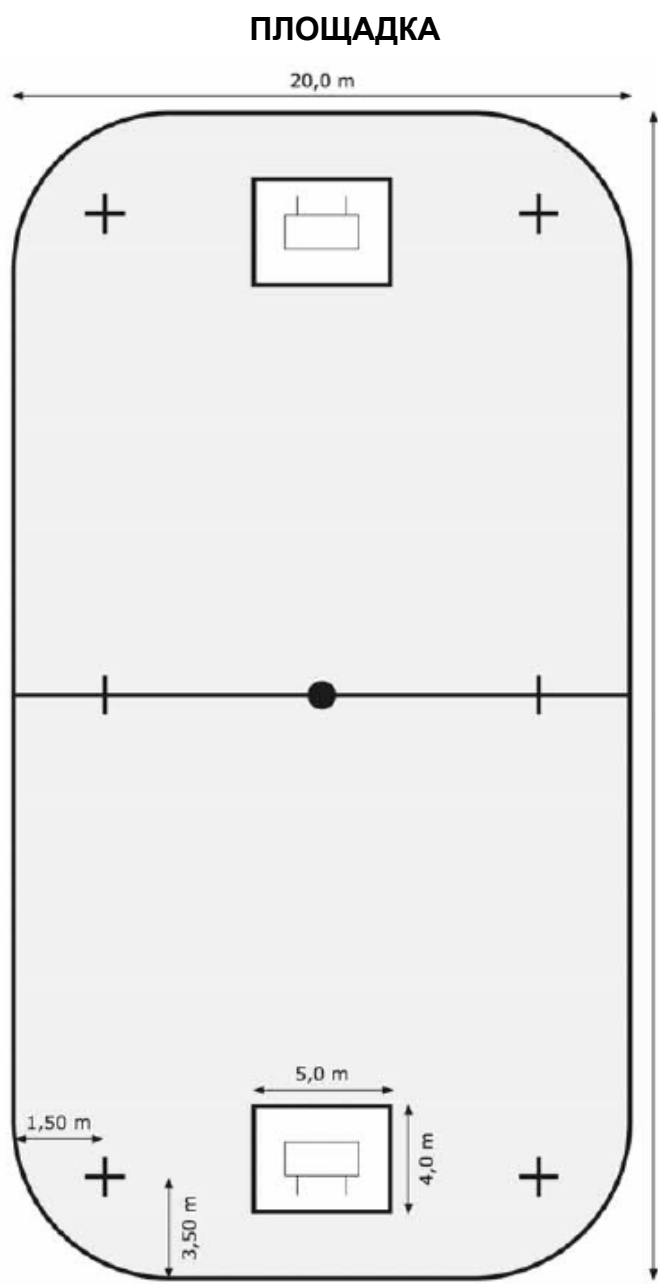
Одной из самых основных задач преподавателя является создание позитивной атмосферы в процессе обучения, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности. При планировании тренировки и постановке задач следует принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся. Другой ключевой вопрос – как реагировать на ошибки учеников. Ошибки являются нормой в процессе обучения, и очень важно позволять детям их совершать.

- + Следует всегда использовать позитивную обратную связь.
- + Необходимо поддерживать дружеские социальные отношения внутри команды.

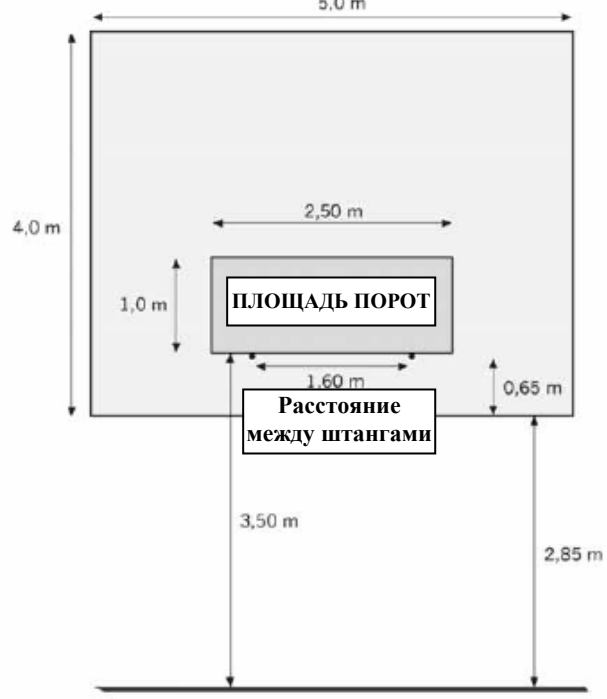


ЧТО ОЗНАЧАЕТ РАВЕНСТВО

- + Осознание собственной значимости каждым членом команды.
- + Ощущение себя частью команды.
- + Возможность каждого игрока принимать участие в игре.
- + Индивидуальность каждого игрока и его отличие от других
- + Основа процесса обучения – честная игра.

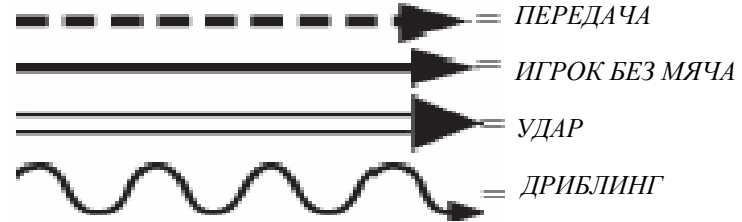


ВРАТАРСКАЯ ПЛОЩАДЬ



УПРАЖНЕНИЯ

ТЕРМИНОЛОГИЯ

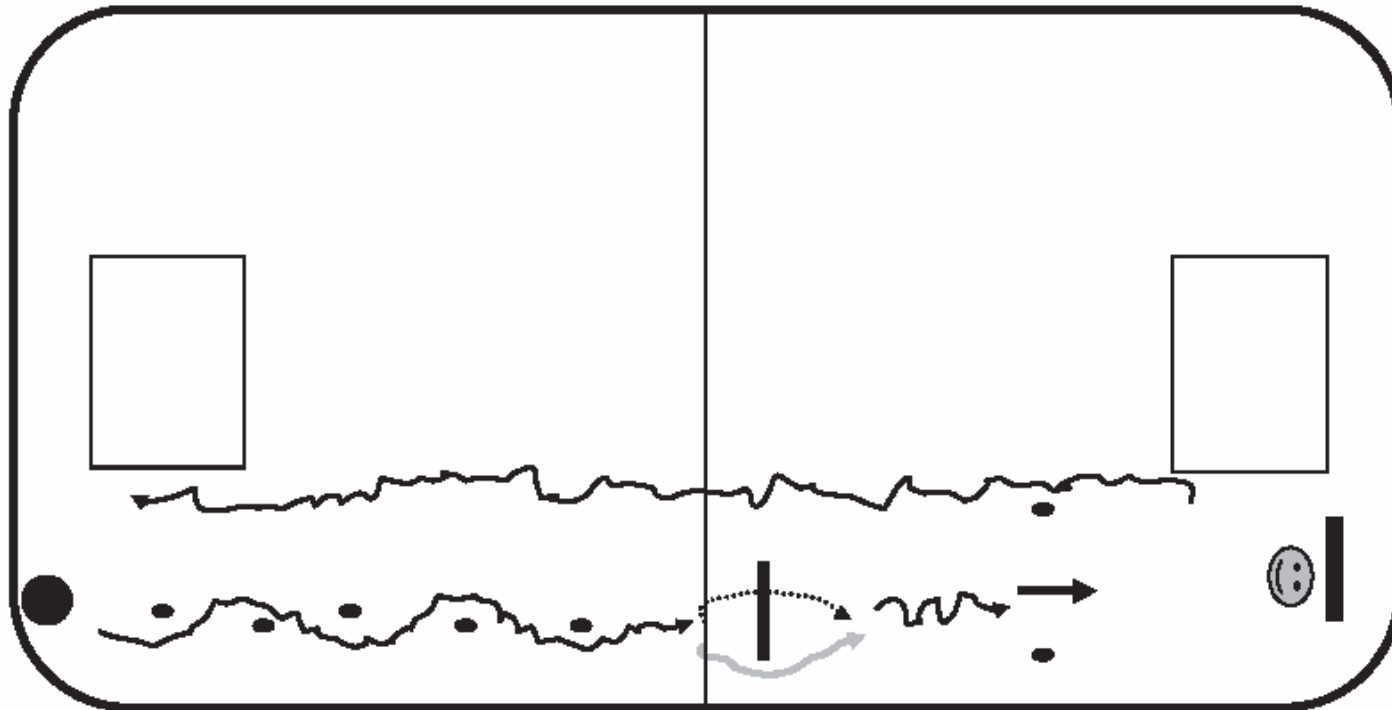


○ = ГРУППА 1 (КОМАНДА 1, «КОМАНДА СВОИХ»)

△ = ГРУППА 2 (КОМАНДА 2, «КОМАНДА СОПЕРНИКОВ»)

○ △ = ИГРОК БЕЗ МЯЧА

● ▲ = ИГРОК С МЯЧОМ (ИГРОК ВЕДЕТ МЯЧ)



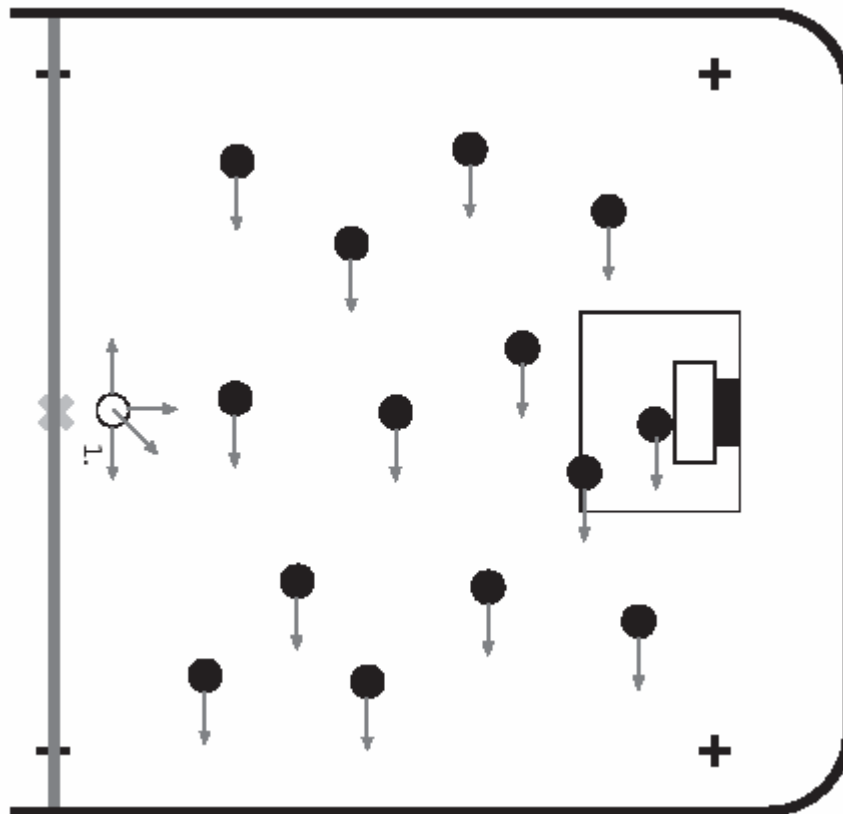
Упражнение 3.

Цель: отработка выполнения удара по воротам в режиме эстафетного соревнования.

- Разделите группу на несколько команд (от 2 до 4).
- Оставьте в каждой команде по 1 мячу.
- Расставьте конусы по линии, затем сформируйте преграду (из одного комплекта брусьев).
- Игрок должен провести мяч по конусам, а затем резко перебросить мяч через преграду.
- Снова подхватить мяч и выполнить удар.
- Взять мяч и бежать обратно в свою линию.
- Победителем становится тот, кто первым забил двадцать голов.

Примечание

Тренеру следует акцентировать внимание игроков на точности исполнения ударов.



Упражнение 4.

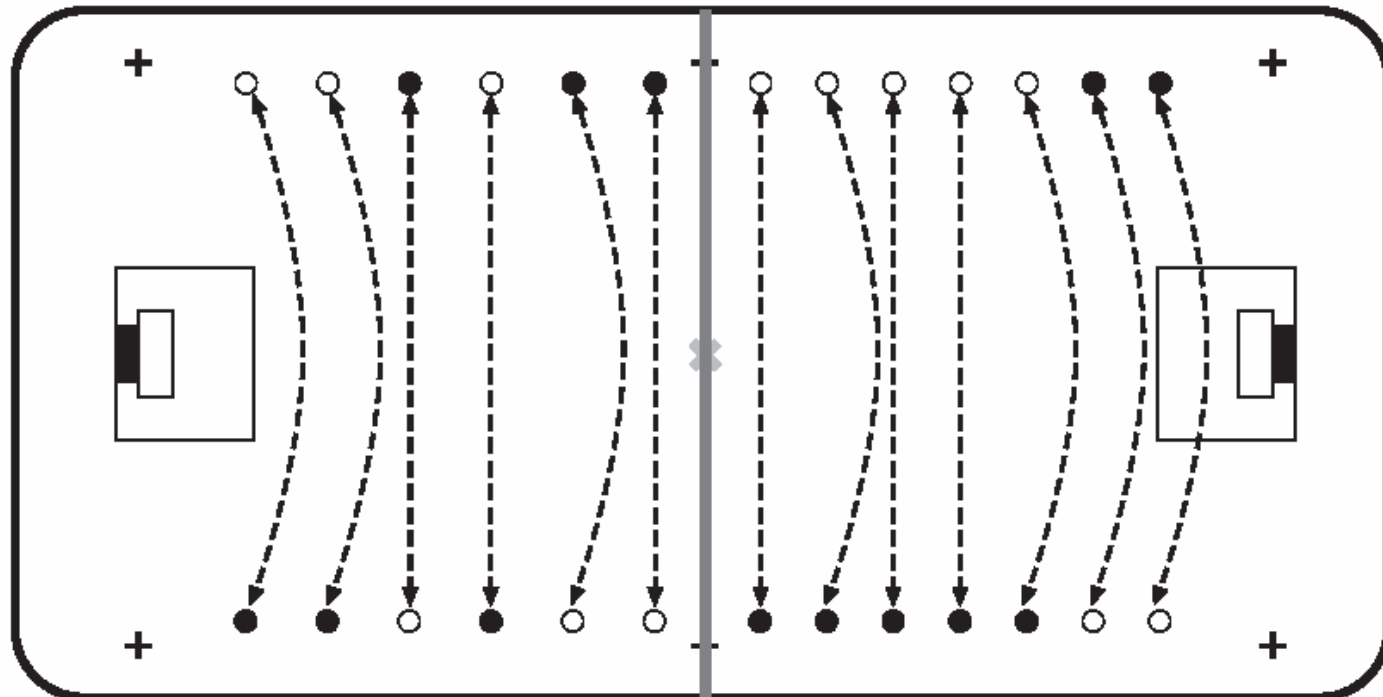
Цель: отработка навыков контроля мяча и владения клюшкой.

На этом занятии тренер рукой указывает направление движения, а игроки начинают движение в этом направлении одновременно с ведением мяча.

- Если рука тренера поднята вверх, игрокам следует двигаться вперед.
- Если рука тренера указывает прямо на игроков, им следует двигаться назад.
- Если тренер подает сигнал свистком, игроки должны сделать резкий рывок на 5 метров, затем вернуться назад на свои места.

Примечание

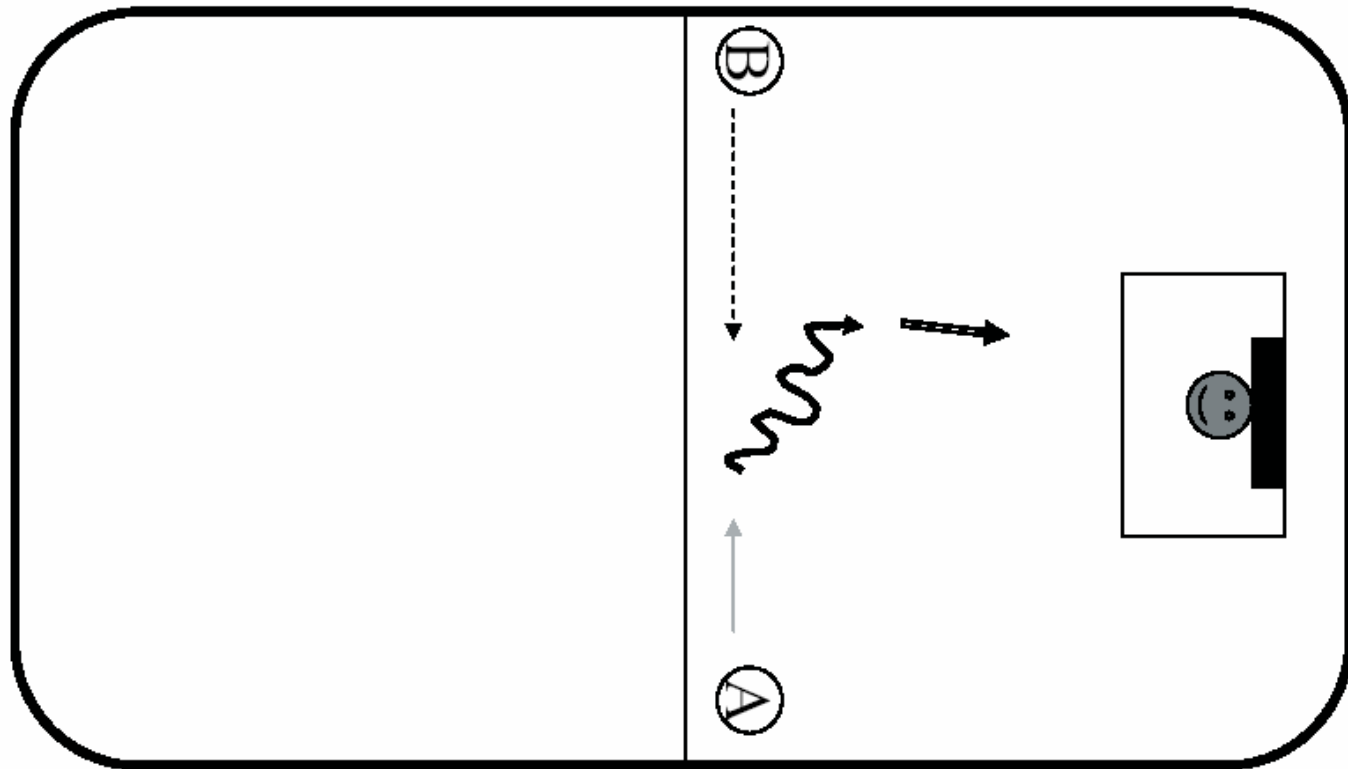
- Все время держите голову поднятой и старайтесь не смотреть на мяч.
- Держите стойку как в настоящей игре.
- Используйте воображение и пытайтесь придумать собственные приемы, трюки и дриблинг.



Упражнение 5.

Цель: отработка передач по воздуху на уровне колена, прием мяча в отскоке или в воздухе.

- Игрокам следует разделиться на пары и занять позиции по схеме (см. рис.).
- Задача: выполнение разнообразных передач в парах.
- На начальном этапе следует держать небольшую дистанцию и выполнять облегченные пасы, затем переходить к более сложным передачам.
- Высокие пасы можно контролировать, работая корпусом.
- Необходимо помнить о правильной стойке.
- Ноги слегка согнуты в коленях.
- Голова поднята для хорошего обзора поля.



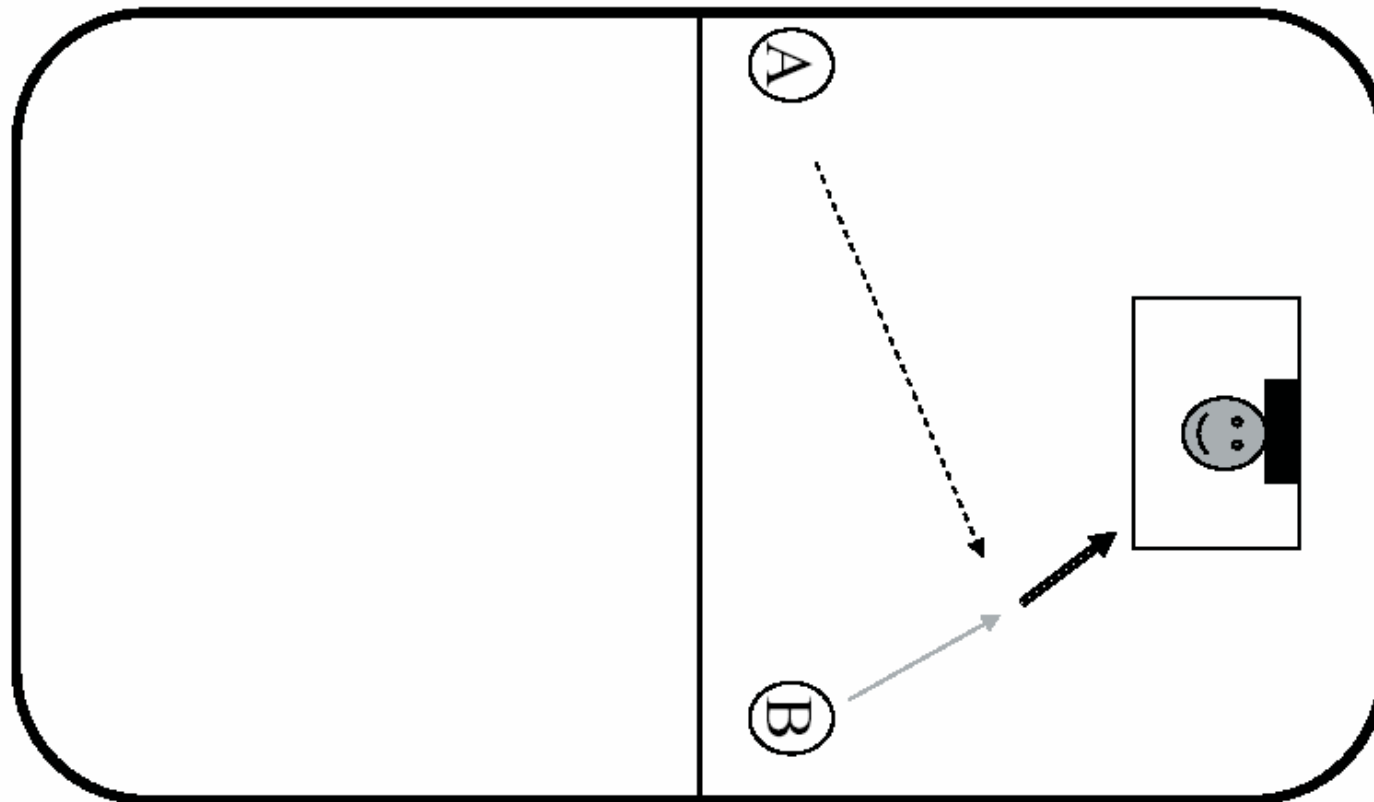
Упражнение 6.

Цель: отработка ударов и прием передачи на бегу

- Две линии, А и В, по обе стороны от центральной линии.
- Обе группы с мячами.
- Первый игрок из линии А бежит к центральной линии и принимает передачу, выполненную игроком из линии В.
- Игрок принимает мяч и выполняет удар.
- То же самое упражнение выполняет игрок из линии В и так далее.

Примечание

- Голкипер передвигается из стороны в сторону, в быстром темпе следуя за движением игроков.
- Игрок, принимающий передачу, показывает клюшкой на то место, в котором он хочет принять мяч.



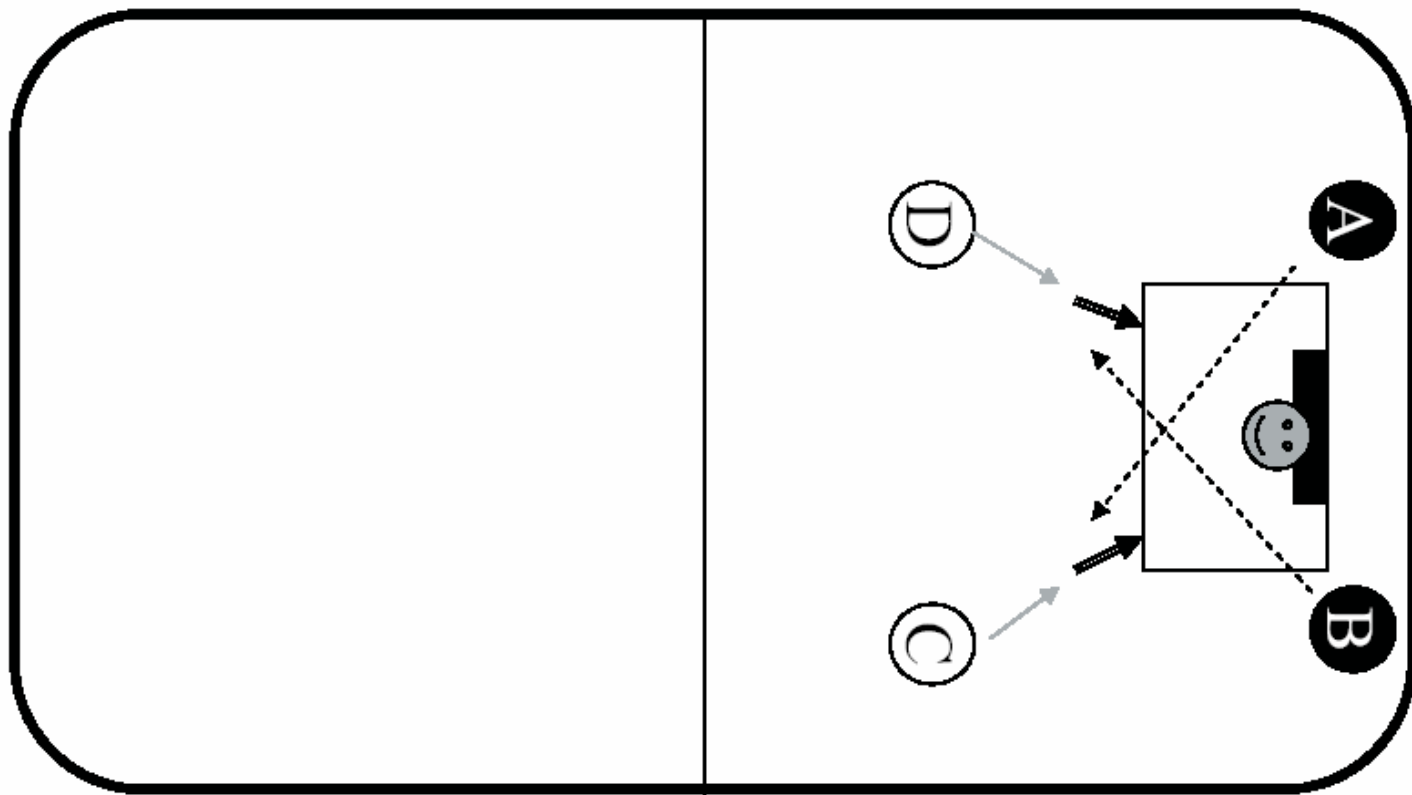
Упражнение 7.

Цель: отработка ударов с ходу и мощных передач движущемуся игроку.

- Имеются две линии, А и В, игроки стоят по обе стороны от центральной линии.
- Мячи находятся в обеих линиях.
- Первый игрок из линии В делает рывок к ближнему углу ворот.
- Следует сильная передача из линии А.
- Игрок старается выполнить удар сразу во время приема мяча.
- То же самое выполняет игрок из линии А, затем следует пас из линии В, и так далее.

Примечание

Перед началом выполнения этого упражнения убедитесь в готовности вратаря.



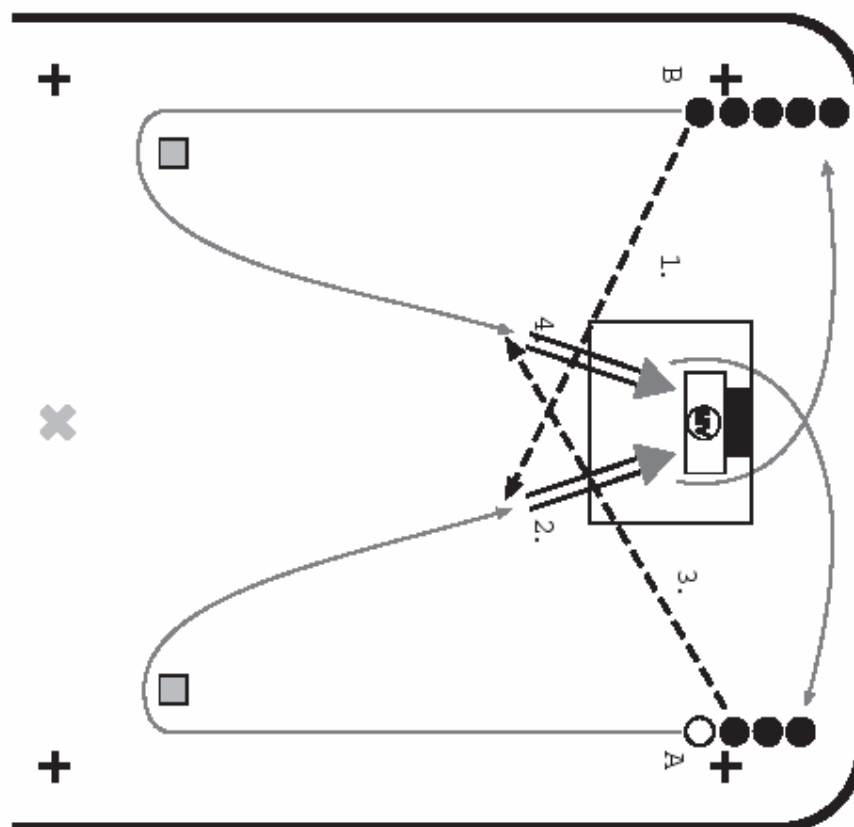
Упражнение 8.

Цель: для полевых игроков – отработка выполнения ударов в одно касание, для голкипера – отработка парирования ударов с близкого расстояния

- Игроки стоят в четырех линиях.
- Мячи находятся в линиях А и В.
- Игрок С выполняет движение без мяча.
- Игрок А выполняет сильную передачу.
- Игрок С принимает мяч и выполняет удар запястьем.
- Игроки из линий D и B выполняют идентичные упражнения.

Примечание

Тренер должен акцентировать внимание игроков на точности выполнения ударов.



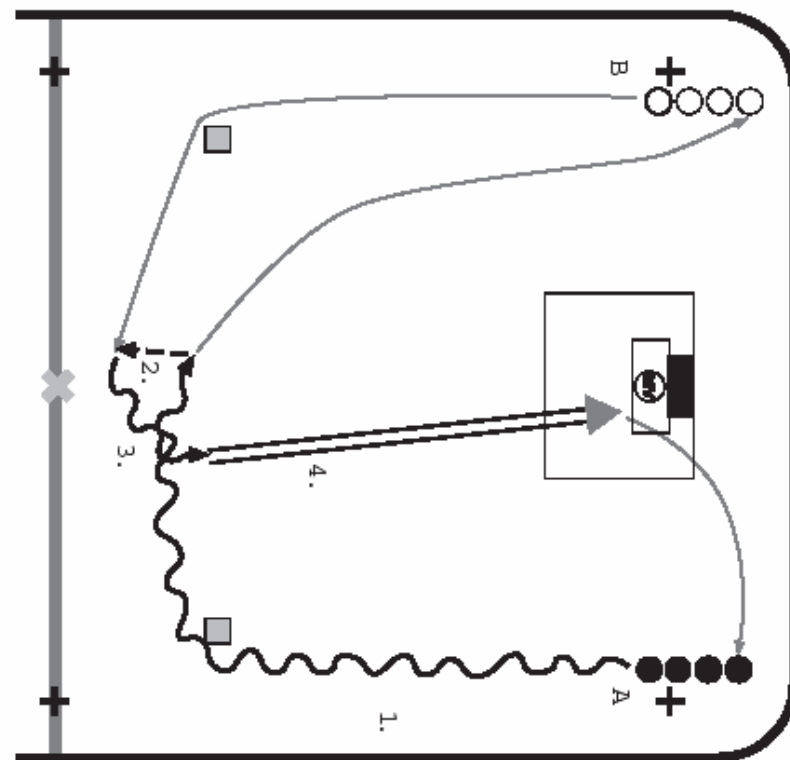
Упражнение 9.

Цель: для полевых игроков - отработка навыков выполнения передачи мяча, более точного приема и быстрого удара, для вратаря – тренировка приема мяча с близкого расстояния.

- Разделите игроков на 2 группы, поставьте их в 2 угла. В оба угла положите мячи.
- Игрок А стартует, обегая конус, принимает передачу из линии В. Затем выполняет удар, после чего передвигается в другой угол.
- После паса игрок из линии В обегает конус, принимает мяч от игрока из линии А и так далее.

Примечание

- Обратите внимание игроков на важность приема мяча и следующего за этим удара в одно касание.
- Начинайте с легких запястных ударов, однако побуждайте также игроков выполнять удары слева, так как это способствует отработке многосторонних умений и навыков.



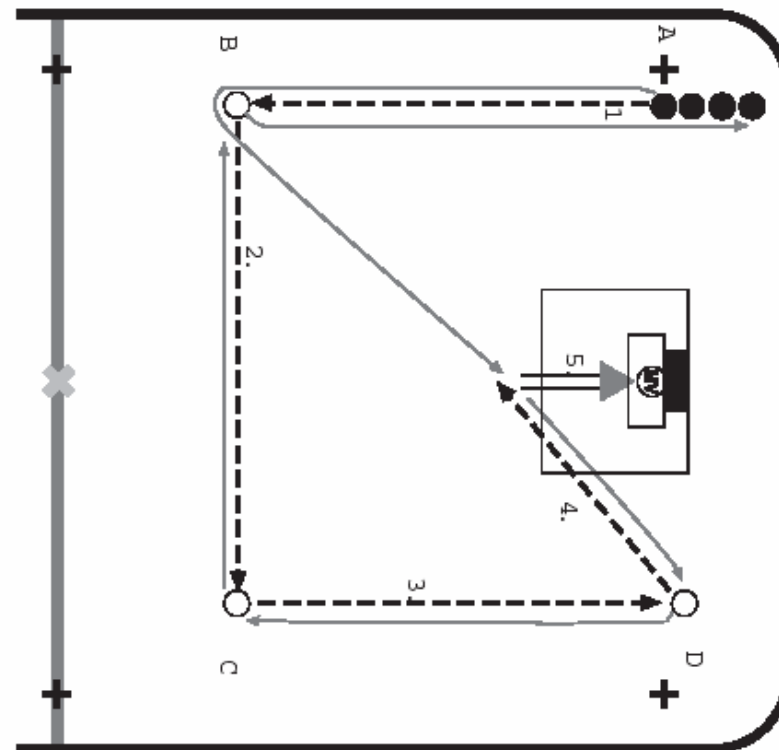
Упражнение 10.

Цель: для полевых игроков – отработка основных навыков и техники владения клюшкой, таких как передача, прием мяча, контроль мяча, выполнение основных ударов; для вратаря – отработка основных навыков парирования ударов от движущихся игроков.

- Игроки находятся в двух углах, мячи в левом углу.
- Один игрок из каждой линии стартует по направлению к центру поля. Игрок А с мячом, а игрок В – без мяча.
- Игрок А старается защитить мяч так, как во время настоящей игры.
- Затем игрок А оставляет мяч у центральной линии, после чего игрок В овладевает мячом и выполняет удар.

Примечание

- При выполнении такой передачи мяча необходима внимательность. Передачу следует выполнять только тогда, когда другой игрок находится строго позади первого.
- Игрок В должен попытаться выполнить удар по воротам сразу после получения мяча.
- Следует менять стороны, чтобы на выполнение упражнения было выделено одинаковое количество времени для игроков левшей и правшей.
- Нельзя забывать менять линии местами.



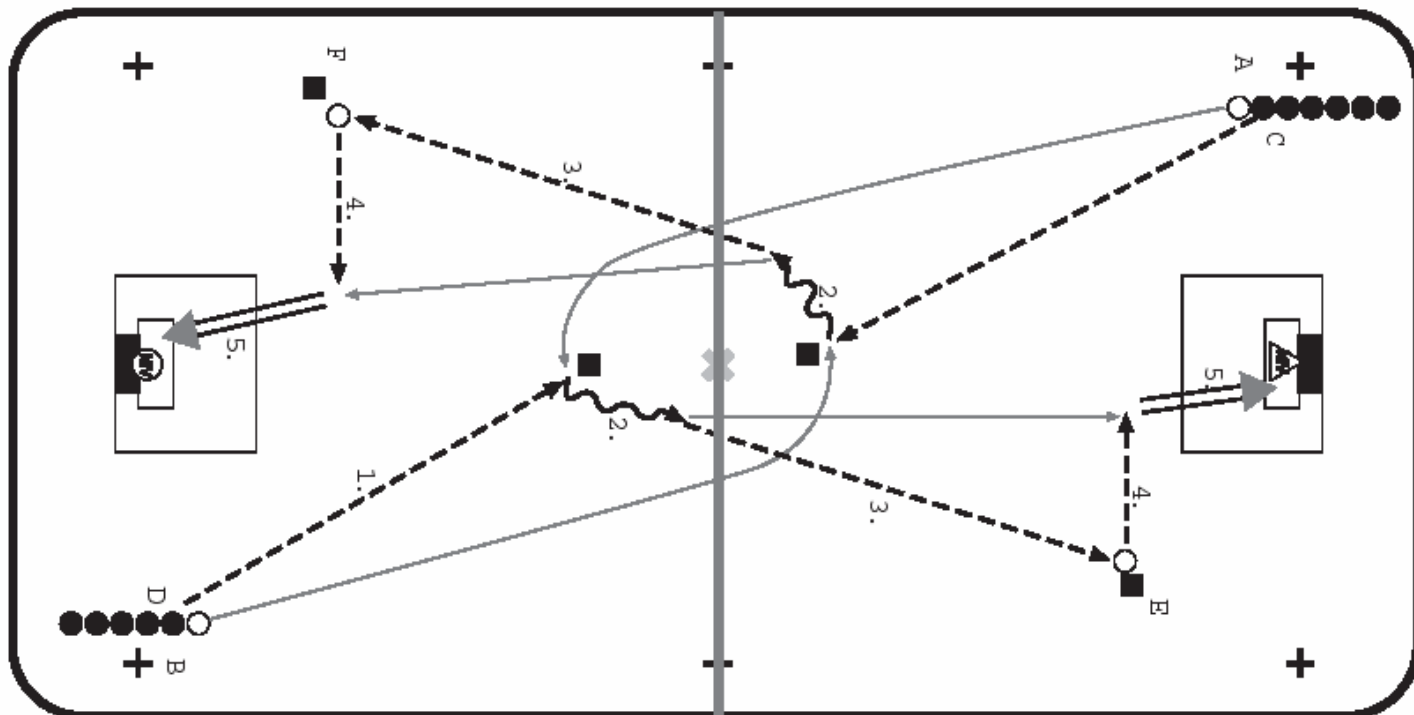
Упражнение 11.

Цель: отработка навыков выполнения передачи низом.

- Игроки и мячи находятся в одном и том же углу.
- Три игрока занимают позицию на поле в форме треугольника.
- Сначала игрок А делает пас игроку В и движется в направлении передачи.
- Затем игрок В выполняет передачу игроку С, а тот – игроку D.
- Игрок D передает мяч игроку А, который уже переместился к площади ворот.
- Игрок А принимает мяч и выполняет удар, затем перебегает в угол.
- Все остальные игроки передвигаются на другие позиции (игрок D - на место С, С – на место В, а игрок В – на место игрока А)

Примечание

- Начинайте выполнять упражнение в медленном темпе.
- Будьте терпеливы, так как пас в одно касание является сложным элементом.



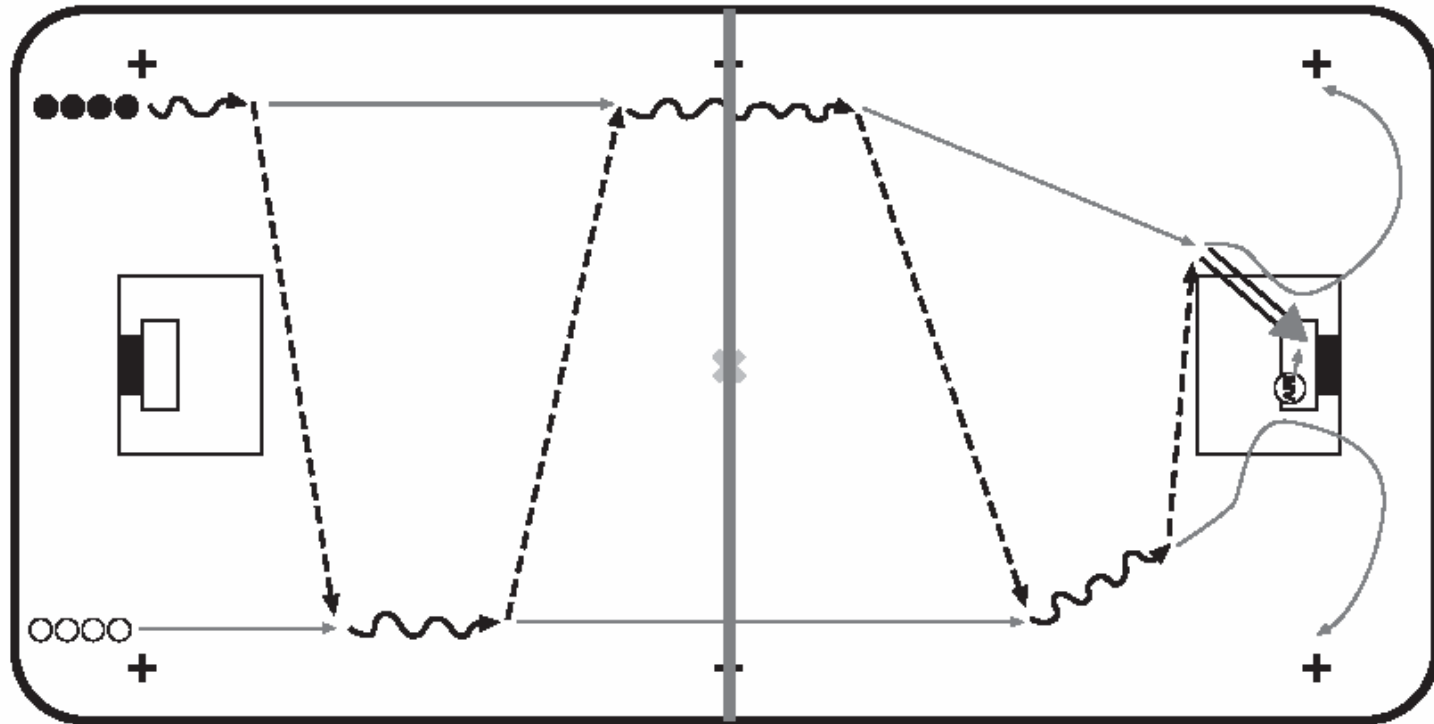
Упражнение 12.

Задача: отработка сильных передач по полу, прием мяча с двух сторон, а также тренировка выполнения быстрых передач.

- Игроки и мячи находятся по разные стороны поля, как изображено на схеме.
- Сначала два дополнительных игрока (Е и F) занимают позицию, как изображено на схеме. Они получают пас из центра и выполняют передачу в сторону площади ворот. Эти игроки постоянно остаются на своих местах, однако их следует заменять каждые пять минут.
- Игроки А и В начинают движение по направлению к центру без мяча.
- Когда эти игроки добегают до конусов, они принимают мячи от игроков из другой линии (С и D).
- После приема мячей игроки А и В делают передачу одному из дополнительных игроков (Е или F), затем с ускорением бегут в направлении ворот, принимают мяч от игрока Е или F и выполняют удар по воротам.

Примечание

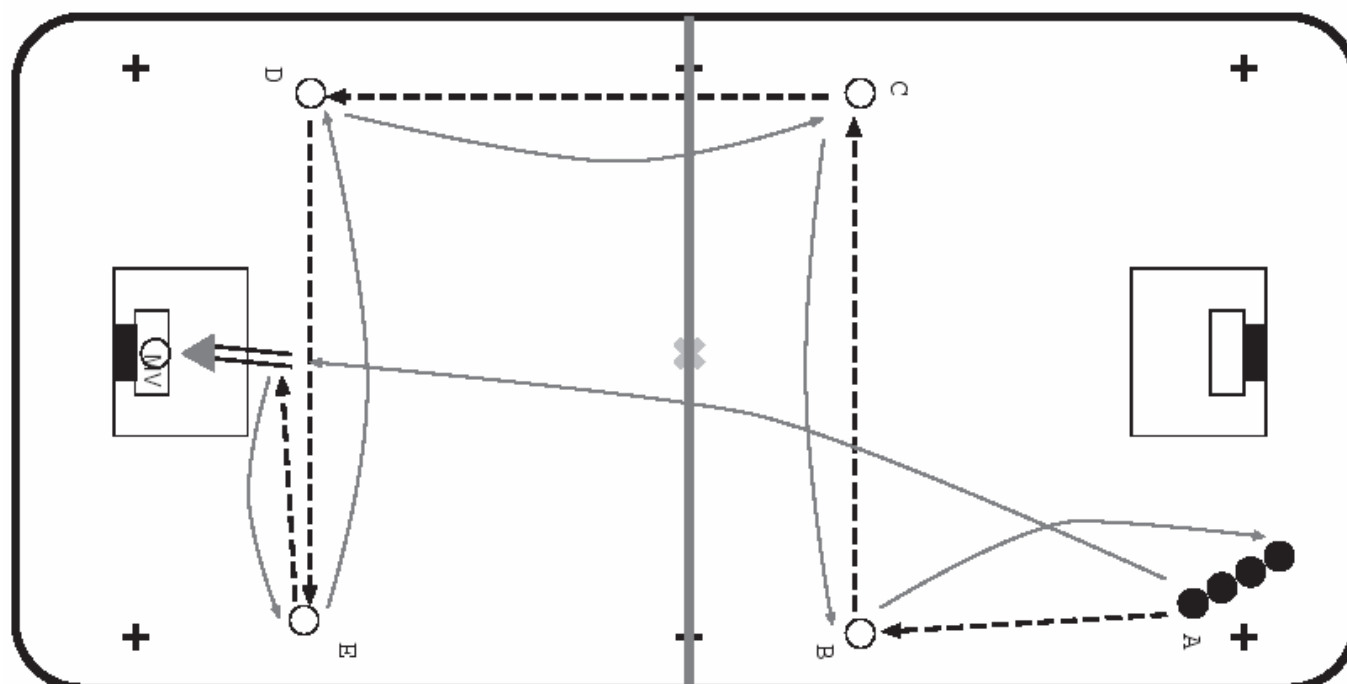
Помните, что мяч надо принимать «мягкими руками» и пытаться сразу выполнить удар.



Упражнение 13.

Цель: отработка мощных передач низом и передач в одно касание. Для вратарей - отработка быстроты реакции и передвижений из стороны в сторону.

- Игроки располагаются с мячами в двух углах (только на одной половине площадки).
- Главная идея при выполнении упражнения – выполнение сильных передач низом в паре. Заканчивается упражнение ударом по воротам в одно касание.
- Необходимое количество передач – от четырех до шести.



Упражнение 14.

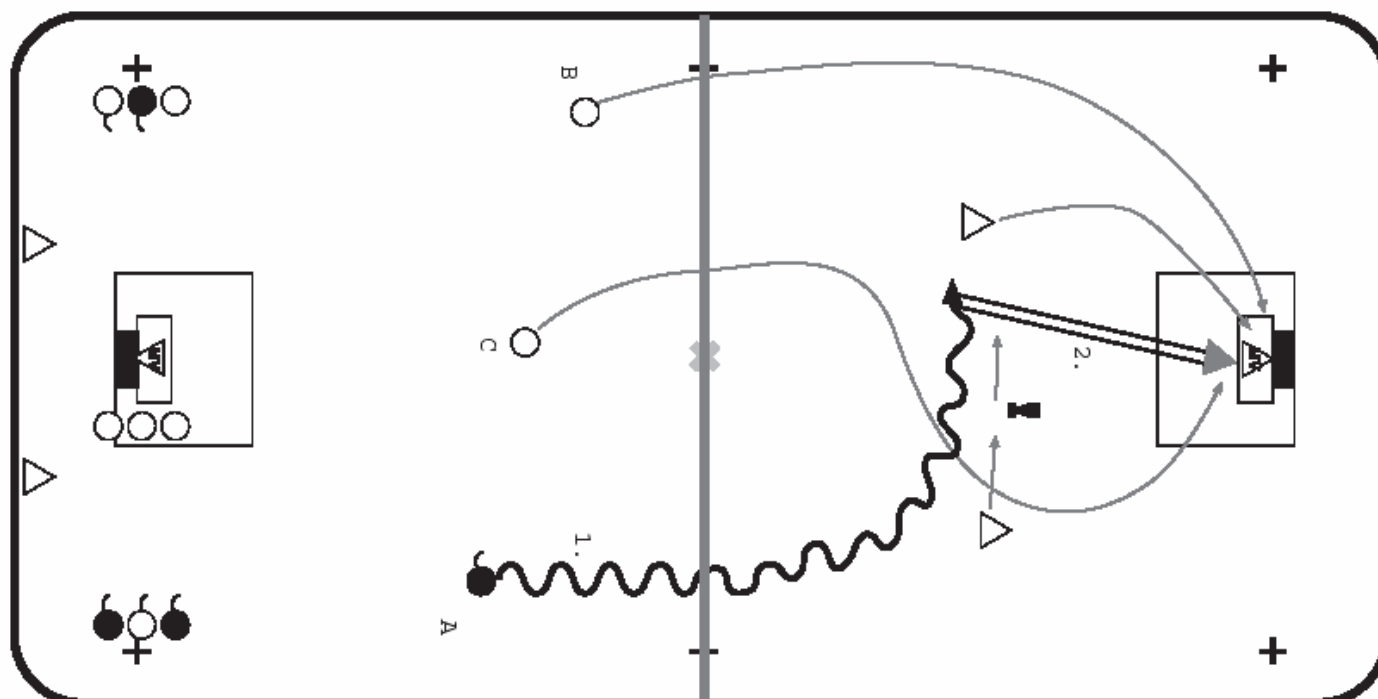
Цель: отработка навыков выполнения передач по полу.

Разместите игроков так, как изображено на схеме.

- Игрок А делает передачу игроку В и так далее.
- Игрок Е делает последнюю передачу игроку А, который за это время переместился в выгодное голевое положение.
- Затем игрок А передвигается на место игрока Е, а игрок Е – на место игрока D и так далее.



ОСНОВНЫЕ ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



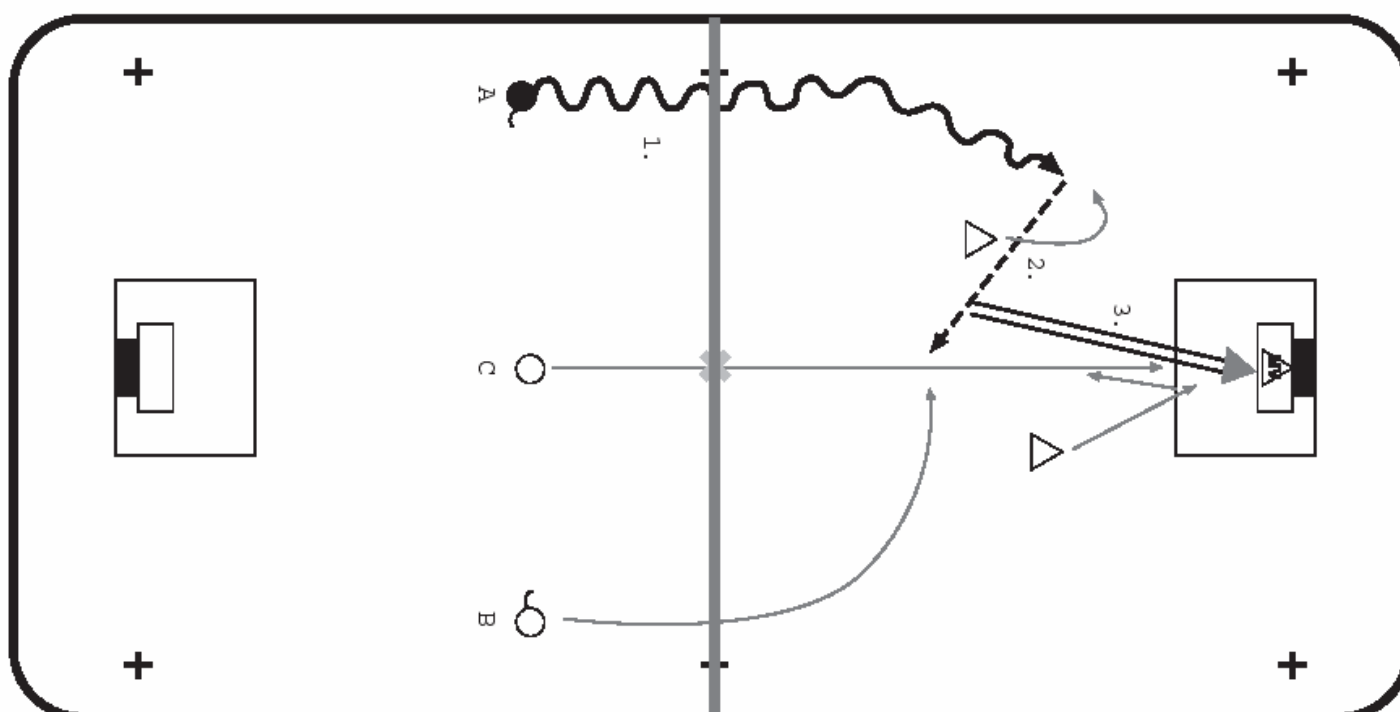
Упражнение 15.

Цель: отработка основных атакующих игровых ситуаций «трое против двоих». Посредством выполнения этого упражнения Вы работаете над развитием понимания игры, а также над тем, как эффективно использовать поле. Стартовые позиции изображены на схеме. Все три игрока, центральной и два нападающих, начинают движение с одного края, лицом к двум защитникам.

- Мяч находится у правого нападающего (игрока А), он начинает упражнение ведением мяча в центр поля.
- Одновременно левый нападающий (игрок В) вырывается вперед в сторону ворот. Это создает глубину наступательной игры, и, если игрок А решает выполнять удар, то у игрока В создается более выгодная позиция забить гол на добивании.
- Когда игрок А достигает центра поля, он стремительно бежит влево по дуге, а вместе с этим центральной (игрок С) делает то же самое, только в обратном порядке. Таким образом, совместно они создают ситуацию для оставления мяча нападающим, что усложняет действия защитника.
- В такой ситуации правый защитник обычно следует за игроком В и пытается блокировать его пасы.
- Левый защитник обычно играет здесь как в ситуации «два против одного». Когда нападающие игроки пытаются обвести защитника оставлением мяча партнеру, защитник должен суметь отреагировать на это. Его основная задача – попытаться блокировать удар вне зависимости от того, кто его выполняет. Это требует быстроты реакции и способности «читать» игру.
- Игрок А имеет в этой ситуации три варианта дальнейших действий:
- Выполнить удар, если защитник последует за игроком С.
- Передать мяч игроку С, если защитник будет блокировать удар.
- Передать мяч игроку В, если правый защитник не перекроет линию передачи.

Примечание

Данное упражнение является очень важным, потому что его можно видоизменять (например, 3 против 3, 3 против 1 и 2 против 2). Самой сложной частью упражнения для защитника является одновременное движение из стороны в сторону (игроков А и D), а также движение игрока В вглубь по направлению к воротам.



Упражнение 16.

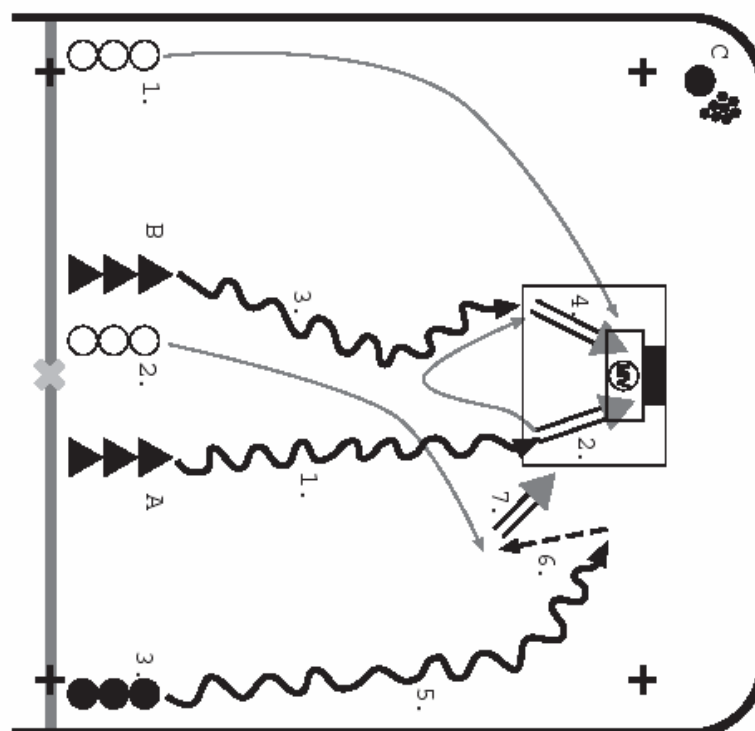
Данное упражнение является дополнением к упражнению 7. Цель упражнения – отработать различные варианты игры «трое против двух нападающих».

Стартовые позиции изображены на схеме. Все три игрока, центровой и два нападающих, начинают движение с одного края против двух защитников.

- В начале ситуации левый нападающий ведет мяч в сторону центра поля.
- Затем центровой (игрок С) создает глубину ситуации прямой перебежкой в сторону ворот, что означает, что защитник вынужден реагировать, и, возможно, даже последует за игроком С до какой-то точки. В результате создается больше простора для наилучшей голевой ситуации.
- Затем правый нападающий (игрок В) немного замедляет движение и резко пересекает поле в направлении той точки, из которой, получив передачу, игрок будет иметь наиболее выгодную для удара позицию.
- Теперь левый нападающий с мячом имеет 3 варианта дальнейших действий:
 1. Передать мяч игроку В, расположившемуся в центре поля.
 2. Передать мяч игроку С в сторону площади ворот.
 3. Самостоятельно выполнить удар по воротам.
- Таким же образом для правого защитника создается ситуация «два против одного», и он должен сделать выбор, блокировать удар нападающего или сконцентрироваться на игроке В, маневрирующем в сторону центра поля.

Примечание

В данном упражнении «трое против одного» наступательная игра дает возможность создать великолепную голевую ситуацию. Игрок С должен также помнить о бдительности из-за возможных откатов мяча и направлять его в ворота.



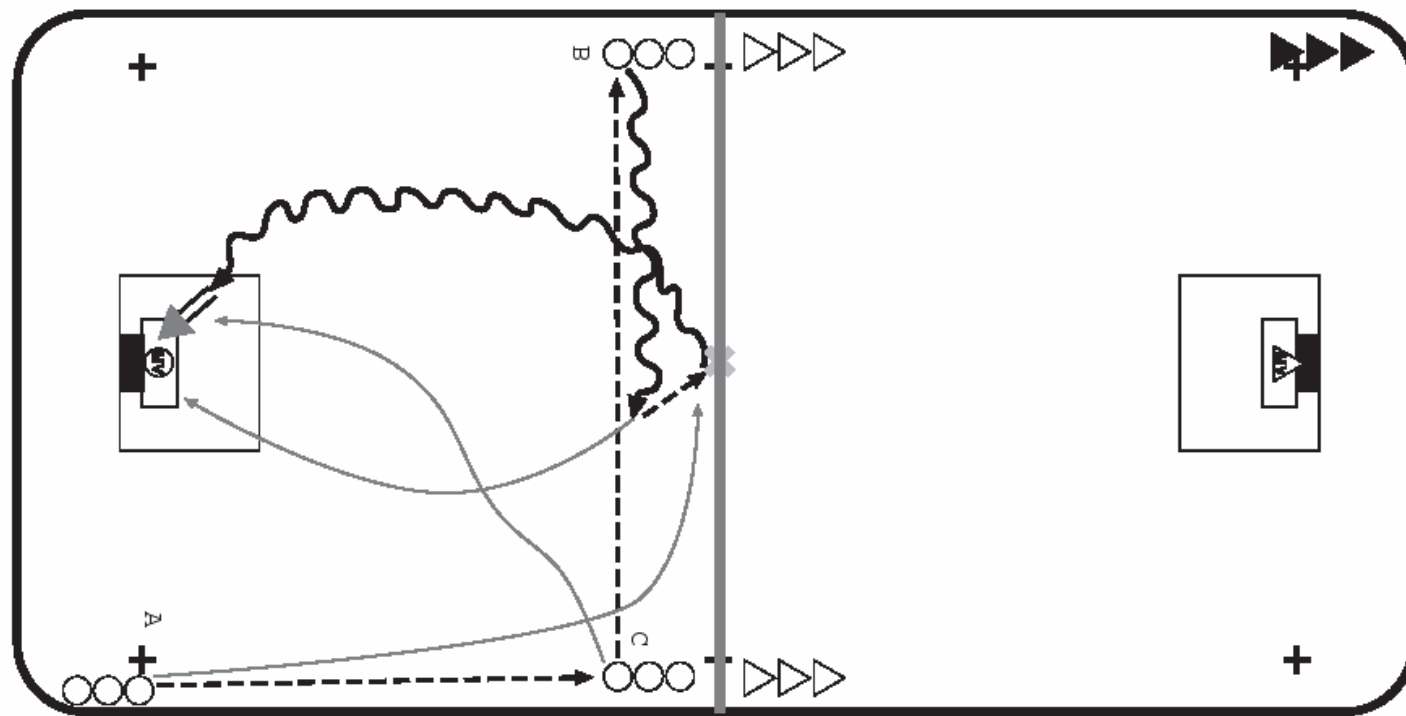
Упражнение 17.

Данное упражнение является разминочным для всей команды, его можно использовать, например, перед началом игры.

- Игроки выстраиваются в четыре линии так, как показано на схеме.
- Игрок А атакует ворота самостоятельно и пытается забить гол.
- Игрок В атакует, а игрок А находится в защите («один против одного»).
- Теперь игроки А и В становятся защитниками.
- Игроки из линии 1, 2 и 3 начинают атаку в направлении ворот.
- После этой атаки игрок С передает другой мяч из угла в сторону линии нападения, и они снова пытаются забить мяч. Это можно выполнять несколько раз, после чего может стартовать следующая линия и делать то же самое упражнение.

Примечание

Игрок С должен терпеливо ожидать окончания первой атаки, и только после этого передавать игроку следующий мяч.



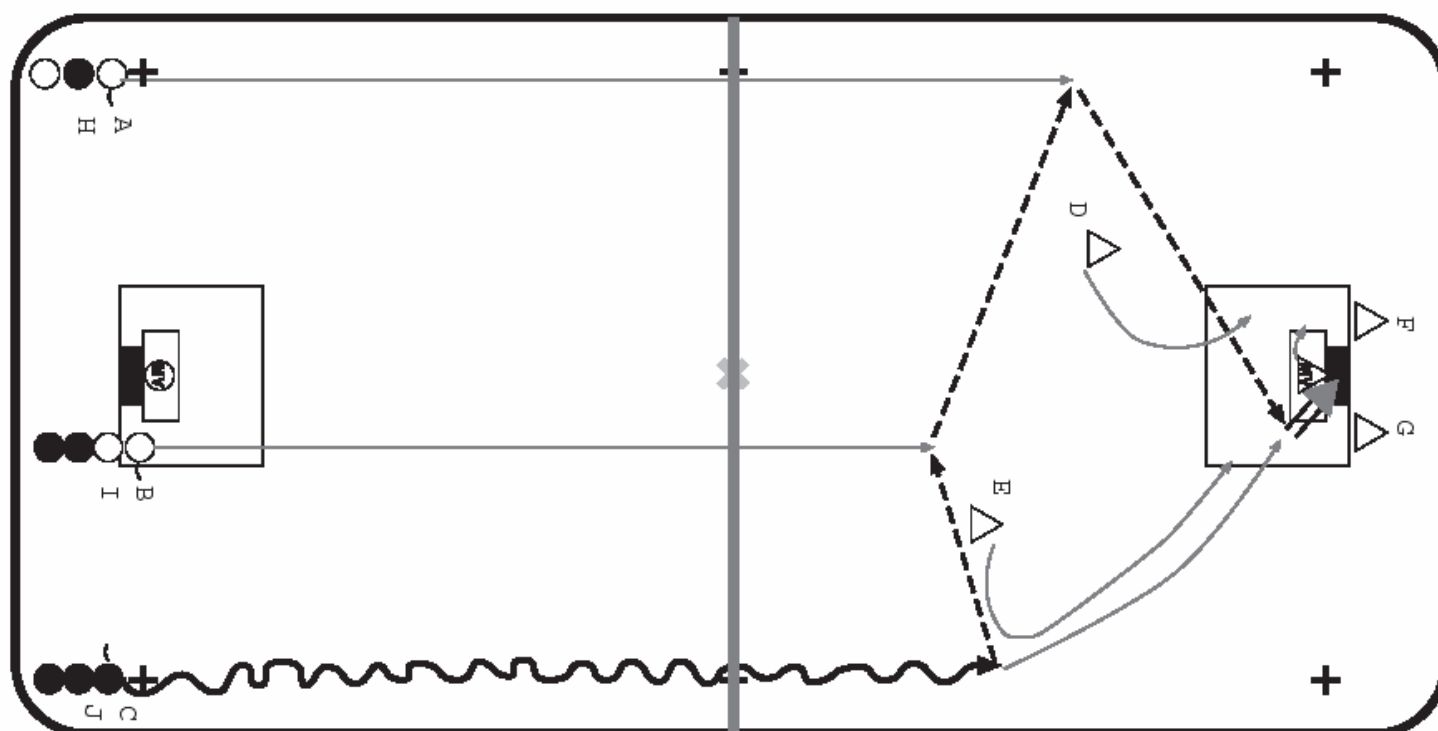
Упражнение 18.

Цель: отработка ситуации «двое против одного» с одной стороны.

- Три линии, одна – в углу, а две – на уровне центральной линии поля.
- Игрок из линии А делает передачу на линию С и бежит в направлении передачи.
- Игрок С передает мяч на линию В и движется к защитнику.
- Игрок В берет мяч и начинает двигаться в сторону линии С.
- Игроки А и В пересекают центр поля и создают ситуацию для оставления мяча партнеру.
- Затем они выполняют атаку защитника («двое против одного»).

Примечание

Защитнику следует пытаться направлять нападающего игрока в сторону угла, для того чтобы усложнить выполнение удара по воротам и передачи мяча. Это также может облегчить перехват возможного паса в одно касание.



Упражнение 19.

Цель: отработка ситуации «трое против двоих», а также «двое против одного».

Игроки выстраиваются тремя линиями с одной стороны. Два защитника встанут с другой стороны, как показано на схеме.

- Игроки А, В и С атакуют двух защитников.
- Затем защитники атакуют нападающего игрока (в нашем случае это игрок В).
- Затем стартуют игроки Н, I и J, выполняя то же самое упражнение, и так далее.

Примечание

Данное упражнение хорошо подходит для отработки основных игровых ситуаций. Внося изменения в это упражнение, можно отрабатывать ситуации 3-2, 3-1, 2-1 и 1-1.

ЛИТЕРАТУРА

- Л. Алмонд, 1986. Отражение тем: Классификация игр. Р. Торп, Д. Банкер, Л. Алмонд. Переоценка игровых методик. Технологический университет Логборо. 71-72
- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- М. Бломквист, 2001. Понимание и исполнение игры в бадминтоне. Развитие и понимание инструмента оценки, его применение в методиках обучения спортивным играм. Университет Яваскюля. Курсы по обучению спорту, физическому образованию и оздоровлению 77.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.
- Д. Банкер и Р. Торп, 1982. Модель преподавания физической культуры в средних школах. *Бюллетень Физического образования* 19(1), 5-8
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.
- Дж. Батлер, 1996. Butler, J. 1996. Мнение учителя об обучающих играх на понимание. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Дж. Батлер, 1997. Butler, J. 1997. Как бы Сократ обучал играм. Конструктивный подход. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Р. Брукер, С. Браинка, Д. Кирк, 1996. Внедрение игрового подхода в обучении молодежи в Высшей школе баскетбола в естественных условиях. *Европейский журнал по физическому образованию*. 6(1), 7-26.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- И. Грандидж, М. Слип, 1986. Введение в курс обучения игровым навыкам в средних школах. *Бюллетень по физическому образованию* 22(1), 27-30.
- Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.
- Л. Гриффин, С. Митчел, Дж. Л. Ослин, 1997. *Обучающие спортивные концепции и навыки*. Тактический игровой подход. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills*. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- А. Лондер, 2001. Игровая практика. Игровой подход в обучении спортивным играм. Human Kinetics.
- Lauder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- М. Мосстон, С. Эшворс, 1994. *Физическое образование*. Торонто. Мак Милан.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Дж. И. Ринк, 1993. *Физическое образование в обучении*. Ст. Луис, Missouri. Mosby-Year Book.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- П. Венер, Р. Торп, д. Банклер, 1986. Обучающие игры на понимание. Эволюция Модели. Журнал по физическому образованию, отдыху и танцам. (67)1, 28-33.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.
- Федерация Флорбола Финляндии. Тренировочные курсы. Фото.
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.